

Covid, lo sport di base spazzato via



Dipartimento per lo sport

IMPATTO DEL COVID SULLO SPORT



Il 42% delle associazioni dilettantistiche teme di dover cessare l'attività entro la fine dell'anno. E di quelle che resisteranno, una su quattro ridurrà di almeno la metà i collaboratori. Viaggio nell'agonismo che non ce la fa più a continuare la corsa.

C'è un segmento dell'industria italiana di cui si parla pochissimo. Che fatica a far sentire la propria voce nella gincana di aperture e chiusure, nonostante incida per l'1,7% del Pil del nostro Paese: lo sport. Da quando la pandemia è iniziata, si è parlato molto del campionato di Serie A di calcio e dei collaboratori sportivi, di Olimpiadi e di riaprire gli stadi per gli Europei. Ma pochissimo dello sport di base. Eppure i dati sono spiazzanti, raccontano una situazione ben oltre l'orlo del baratro, come ha fotografato una ricerca di Sport e Salute su 34.500 associazioni sportive. Che rappresentano l'anima territoriale dello sport, i centri in cui i bambini vanno a scuola di calcio o di basket, dove mamme e papà frequentano palestre, campi da tennis o piscine. Insomma, il fulcro dell'attività fisica degli italiani. Un tessuto sociale che la pandemia sta spazzando via, nemmeno troppo lentamente.

“Saggezza e buon senso si ottengono in tre modi: primo con la riflessione, che è la cosa più nobile; secondo attraverso l'imitazione, che è la cosa più semplice; e terzo con l'esperienza, che è la cosa più amara di tutte.”

CONFUCIO

Covid, lo sport di base spazzato via

Campionati di ogni sport cancellati, 500 squadre di varie discipline fermate dal diffondersi del covid e dalle limitazioni imposte dai governi, sport spazzati via interamente o quasi (il rugby ha chiuso tutti i propri campionati, tranne il massimo torneo maschile). Ma è solo la punta dell'iceberg. L'alternanza tra aperture e chiusure, più che sulle competizioni agonistiche, ha avuto impatto sulle associazioni sportive, rimaste senza iscritti, senza fondi, senza fiato. Non avendo la certezza di poter riprendere a far sport con regolarità, un numero consistente di italiani ha scelto di non rinnovare le iscrizioni. Per questo a febbraio, undici mesi dopo l'inizio dell'emergenza sanitaria, il 56% delle organizzazioni sportive erano chiuse. E soltanto il 2% aveva ripreso per intero la propria attività. In tutto, nell'83% dei casi, a svolgere qualche attività sportiva erano gli atleti di interesse nazionale: in pratica, nel 17% delle circostanze, i cittadini qualunque non erano potuti tornare a usufruire dei servizi delle associazioni dilettantistiche o delle società sportive frequentate all'origine. Vuol dire, ad esempio, milioni di bambini senza sport il pomeriggio, quindi meno sani, più inclini all'obesità e meno educati all'attività motoria, con costi che finiranno per ricadere sul servizio sanitario nazionale perché ne aumenteranno l'esposizione a problemi di salute. Il confronto con l'estate è significativo: dopo il primo lockdown infatti, il 58% degli italiani si era mantenuto in attività. Ma i danni sono anche di natura strettamente economica, visto che di quel 56% di centri sportivi che a febbraio era fermo, l'8% ha chiuso l'attività definitivamente. Ma il passare dei mesi ha tolto anche la speranza. O peggio, la fiducia nel futuro. Da un anno, le spese sono aumentate. Il problema, nella maggior parte dei casi, sono i costi di locazione, insostenibili, senza associati e quindi quote di iscrizione. A cui aggiungere le utenze e i nuovi costi per le misure anti-covid, la fine della pandemia ancora è un orizzonte lontano. E lo sport non può più attendere. Addirittura il 42% delle organizzazioni sportive oggi ritiene probabile di dover cessare l'attività entro la fine del 2021. In pratica oltre un terzo di quelle del Paese. E chi invece resisterà sa che avrà di fronte un'opportunità soltanto: il taglio delle collaborazioni. Ossia sforbiciare i collaboratori sportivi: una associazione dilettantistica su quattro ridurrà almeno del 50% i propri collaboratori, ma diventano una su due (o poco meno) quelle che quantificano le riduzioni della spesa per le collaborazioni almeno del 20%. Scelte disperate per sopravvivere: almeno fino a che sarà possibile.



Articolo di Matteo Pinci, pubblicato il 31 marzo 2021



ABRUZZO
CHE
LAVORA



DANTE
TAVOLA CALDA
PASTICCERIA

65015 MONTESILVANO (PE)
Via Verrotti - Espansione 2
Tel. 085 834680
Fax 085 4457393

DANTE

PASTICCERIA

CAFFETTERIA

TAVOLA CALDA

FORNITURE
PER CERIMONIE

La Macelleria di Filippo

di Perfetto Filippo

**PRONTO CUOCI
SALSICCE PRODUZIONE PROPRIA
CARNI NOSTRANE**

Tel. 085.4224208

Pescara - Via Del Santuario, 111

Libero di restare

La Donna Bambina

Questi potrebbero essere due titoli di un ipotetico libro sulla storia di Marianna Caravaggio, colonna portante del Volley Pescara 3. Nata e cresciuta, all'interno della Società Pescara, come giocatrice militando in tutti i campionati di categoria, di serie sia provinciali che regionali e Nazionali (tutt'ora libero titolare nel campionato di serie B2); come allenatrice occupandosi dei vari gruppi giovanili e provvedendo alla crescita tecnica ed umana di tante ragazze, raggiungendo nell'anno 2021, il traguardo del conseguimento del patentino di 3° grado e, non ultimo, collaboratrice/segretaria/organizzatrice del Pescara 3.

Spostamenti gara? Tesseramenti? Certificati medici?
Gruppi di avviamento alla pallavolo? Tornei? Camp estivi?
Non c'è problema!!! Ci pensa Marianna!!!

Sempre pronta, disponibile, sorridente con le ragazze, con i genitori, con altri allenatori e dirigenti: insomma l'amica di tutti.

La Caravaggio è la classica figura nella quale si identifica una società, non si può parlare del Volley Pescara 3 senza pensare a Marianna; ragazza (donna ormai) con un'energia contagiosa, pronta a dividersi tra mille impegni e sempre con entusiasmo.

D. Marianna che cos'è la pallavolo o comunque lo sport per te?

R. *Fin da piccolina la mia passione era arrampicarmi sugli alberi, giocare a tutti gli sport con 20 amici sotto il cortile di casa, tornare a casa con le ginocchia sbucciate e le tirate di orecchie delle maestre, insomma non esisteva un unico sport! L'importante era divertirsi, stare insieme ad altre ragazze, giocare in qualsiasi modo e con qualunque cosa.*

D. Quando hai iniziato a giocare a pallavolo?

R. *A 12 anni ho praticato atletica e dopo due anni mi sono avvicinata alla pallavolo per seguire una mia amica, Chiara, che già faceva volley con Mariotti e da lì è nata la passione verso questo fantastico sport. Ho sempre giocato nella Volley Pescara 3 anche se per un periodo di tempo mi sono fermata per seguire altri obiettivi, ma quando decisi di rientrare in palestra, Mariotti mi accolse a braccia aperte.*



di Francesco Anello
afmacchinari
VEICOLI COMMERCIALI & INDUSTRIALI

Tel. 0871.562744 - www.afmacchinari.com

Lo sport va a cercare la paura per dominarla, la fatica per trionfarne, la difficoltà per vincerla.
(Pierre de Coubertin)

D. Come sono i rapporti con Giovanni Mariotti?

R. *C'è sempre stata stima e fiducia tra noi nonostante piccole incomprensioni ma d'altronde i veri rapporti si costruiscono sulla base di fiducia, rispetto e anche attraverso piccole discussioni, o scambio di opinioni, che servono per la crescita lavorativa e personale. Gli sarò sempre riconoscente, mi ha dato tanto ed al tempo stesso, anche io, ho contraccambiato quanto ricevuto con il mio attaccamento alla Società.*

D. A proposito di attaccamento ai colori sociali, ma non hai mai pensato o avuto proposte per andare a giocare in altre squadre?

R. *Nel corso della mia "carriera" da giocatrice ho avuto proposte da altre società, tra l'altro alcune anche interessanti che mi hanno fatto tentennare, ma sono sempre rimasta fedele alla Pescara 3, non sono pentita della mia scelta, perché qui mi sento a casa, sono trattata come una di famiglia; qualcuno potrebbe pensare che non ho avuto il coraggio di uscire dalla mia zona di confort, che non ho voluto rischiare. Non si tratta di questo. Se io sto bene con una persona, se mi sento libera di esprimere tutta me stessa, non vedo la necessità di cambiare.*

D. Nel tuo percorso pallavolistico hai avuto sicuramente diversi allenatori, cosa ti hanno lasciato? E, se puoi dirlo, a chi ti sei affezionata di più?

R. *In questi anni ho sempre giocato in serie C e B2 de ho avuto la fortuna di incontrare ottimi allenatori, Giovanni Mariotti, Luigi Amorosi, Maurizio Schiazza, Mario Antonellis e Bruno Mazzuccato, tutti mi hanno fornito validi insegnamenti che mi hanno permesso di diventare la giocatrice che sono oggi, una leader, come mi identificano le compagne di squadra. Non sarebbe giusto stilare una classifica, in quanto tutti hanno contribuito alla mia crescita sia sportiva che umana. Però Uno mi è rimasto nel cuore, non dirò il nome, anche perché lui lo sa!*

D. Parliamo dei rapporti con le compagne di squadra, che tipo di persona sei nello "spogliatoio"?

R. *Complice il fatto che sono anche un'allenatrice, il mio atteggiamento è sempre stato propositivo e collaborativo; il cosiddetto nonnismo non ha mai fatto parte della mia mentalità anzi l'esatto opposto, ovvero "proteggero" le giovani atlete perché credo che le più grandi debbano aiutarle a migliorarsi ed a superare gli ostacoli, sia mentali che fisici. Il primo modo per farlo è dare l'esempio, preferisco dimostrare più che parlare; far capire loro che "se sono ancora in gioco" (nonostante l'età) una buona parte del lavoro è dipeso da me, dalla grinta che metto sempre in allenamento per poi riportarla sul campo di gara e dalla forza di non mollare mai, ma di lottare per ogni centimetro.*

D. Ultima domanda, negli ultimi anni hai sempre detto che sarebbe stato l'ultimo anno da giocatrice, che fai smetti?

R. *E' vero! Ogni volta che inizio una stagione agonistica, dico che è l'ultima; anche quest'anno ho detto così. Effettivamente è arrivato il momento di lasciare spazio anche ad altre ragazze, dedicarmi maggiormente ai gruppi che alleno e*

Comunque a me piace scherzare

Marianna ci lascia con questo grande dubbio, giocherà ancora? Ritengo che non sia importante se giochi o meno, l'importante è che, una "Donna Bambina" come lei, rimanga nel mondo della pallavolo per contagiare tutti con il suo amore per lo sport.



AUTOTRASPORTI

Marconi Gerardo Srl

☎ 348.3429030

Via Jesi, 234 OSIMO (AN)

TIBERIO
LAVORO E CONSULENZA

DIAMO FORMA AL LAVORO



L'angolo della Fiaba

L'Asino nel pozzo

Un giorno l'asino si sporse troppo nel pozzo e perdendo l'equilibrio vi cadde dentro. Il pozzo era profondo e l'asino, non potendo risalire, iniziò a tagliare disperatamente. Il contadino non appena lo udì accorse per aiutarlo. Il contadino cominciò a pensare a da farsi ma il punto era che il pozzo era praticamente secco e l'asino molto vecchio.

Il contadino cominciò a pensare che non valeva la pena ingegnarsi e sforzarsi per cercare di recuperare l'animale. A quel punto chiamò alcuni contadini perché lo aiutassero a seppellire vivo l'asino. Ognuno di loro prese una pala e cominciò a buttare terra all'interno del pozzo.

L'asino non tardò a rendersi conto di quello che stavano facendo e cominciò a tagliare ancora più forte. Dopo un po' l'asino non emise più alcun suono.

Il contadino si affacciò allora nel pozzo per vedere se fosse già morto, ma con grande stupore, non solo era ancora vivo, ma si stava scrollando di dosso la terra e avendola fatta cadere al suolo ci saliva sopra.

In men che non si dica l'asino riuscì ad arrivare all'apertura del pozzo e a uscirne trottaando.



KLASS
PARRUCCHIERI
Per lui e per lei

SPOLTORE
085.4962246
Via Dante, 39
DI FRONTE AI CARABINIERI



BEAUTY SECRET
centro estetico
di Lara Sparano

Via Tiburtina, 285 - 65129 Pescara
P.Iva 01946760681

Tel. 085.2121549
Cell. 371.4685776

L'angolo della Fiaba

La vita è fatta anche di momenti difficili, momenti in cui il peso della terra sulle nostre spalle tende ad affondarci in pozzi profondi. Ma l'asino della storia ci ricorda che l'unico modo per risalire da quel pozzo è **non arrendersi MAI.**

A volte qualcuno ti darà una mano, altre volte, proprio come l'asino, dovrai farcela da solo. E' proprio in questi momenti che hai l'obbligo verso te stesso di riprendere il controllo e non arrenderti alle difficoltà.

Fronteggia con azioni decise le fonti di stress e i problemi. Non fingere che non esistano e non confidare nel fatto che possano risolversi da soli: la soluzione migliore per risolvere un problema è sempre la solita: affrontarlo.

L'asino della storia ci porta a riflettere anche su un altro aspetto: spesso dietro ogni problema si nasconde una o più opportunità.



Le fiabe non raccontano ai bambini che i draghi esistono.

I bambini sanno già che i draghi esistono.

Le fiabe raccontano ai bambini che i draghi possono essere uccisi.

(G. K. Chesterton)

Camplone
AUTOTRASPORTI

CAMPLONE DARIO - via P. Celommi, 11/3 65129 Pescara

**FALONE
ROBERTO**

lavori di pittura
e cartongesso

Via Circonterranea, 17
65020 ALANNO (PE)

Tel. **347 8648509**

rob.falone@gmail.com

C.F.: FLNRRRT64R10A120Q
Partita IVA 02113830687



Analisi tecnica del MURO. (di Alessandro Bussi)

“Il muro è il fondamentale più difficile da insegnare e da imparare”. Questa frase di Bill Neville, un famosissimo allenatore americano, ci anticipa l'importanza di questo fondamentale, ma anche tutti i problemi legati al suo corretto apprendimento e alla sua perfetta esecuzione. Cerchiamo di chiarire cos'è il muro, quando si utilizza e quando fa la sua comparsa nel gioco giovanile. Il muro è quell'azione tecnica con la quale uno o più giocatori, saltando con le mani aperte il più possibile vicino a rete, cercano di intercettare la traiettoria della schiacciata avversaria e rimandare la palla verso l'altro campo. Poiché il muro è l'unico fondamentale al quale il Regolamento di Gioco permette di *invadere*, cioè di entrare nello spazio aereo del campo avversario, quanto più le mani dei giocatori a muro entrano nel campo avversario e saranno orientate verso il terreno di gioco tanto più aumenteranno le possibilità di trasformare il muro da un'azione difensiva in arma offensiva per fare punto.

Il muro va eseguito solo quando lo schiacciatore avversario può eseguire un colpo d'attacco così ficcante e potente che le possibilità della nostra difesa di poterlo controllare sono molto limitate. Questa situazione si presenta nel gioco evoluto in un'altissima percentuale di azioni, ma nel gioco giovanile si riduce notevolmente, fino a quasi scomparire nel gioco scolastico o nel minivolley. Per questo motivo il muro inizia ad essere utilizzato dalle squadre giovanili dapprima in qualche azione, per poi, con l'evolversi del gioco, questa situazione (buone alzate e schiacciatori potenti) si presenterà sempre più spesso e l'esecuzione del muro diventerà una costante necessità. E' necessario insistere su questo concetto tattico di base: tutti i giocatori, giovanissimi ed evoluti, devono utilizzare il fondamentale-muro solo quando questo sia veramente necessario ed evitare di eseguirlo tutte le volte che il colpo avversario può essere agevolmente controllato dalla difesa. Saltando a muro contro schiacciate inoffensive o, peggio ancora, quando l'avversario esegue un passaggio in palleggio o in bagher, le possibilità di intercettare la palla in modo corretto ed efficace sono molto limitate, è invece possibile deviare la traiettoria della palla in direzioni non controllabili dalla difesa o addirittura incorrere in una infrazione (toccare la rete). **Ogni squadra, deve stabilire regole chiare in base alle quali decidere se murare oppure no uno schiacciatore avversario, a chi spetta tale decisione e con quale sistema di comunicazione trasmettere le informazioni a tutti i giocatori in campo.**



LA PERLA NERA
PIZZERIA GOURMET
RISTORANTE

Via Ofanto 1/bis Montesilvano
+39 347 619 7820

Facebook: "La Perla Nera"

FARMACIA CESARIS
Autoanalisi - Dermocosmesi -
Veterinaria -
Articoli per l'infanzia -
Holter Pressorio

Via A. Vespucci 69 - 65126 Pescara
Tel - Fax 08563793

Analisi tecnica del MURO. (di Alessandro Bussi)

La tecnica del muro è composta da: posizione di attesa, spostamento, salto e possibile impatto, ricaduta. La posizione di attesa corretta vede il giocatore vicino a rete, con le gambe leggermente piegate e divaricate come la larghezza delle spalle, le braccia rivolte verso l'alto, leggermente flesse (il gomito deve, però, superare il bordo inferiore della rete), le mani aperte e possibilmente già in tensione, come al momento di impatto con la palla. Lo sguardo è rivolto verso il campo avversario nel tentativo di prevedere l'attaccante che eseguirà la schiacciata e la direzione più probabile dell'attacco. Lo spostamento, parallelamente alla rete e conseguentemente all'individuazione della traiettoria di alzata, può essere effettuato a passi accostati o incrociati. Prima di saltare, il giocatore cercherà di posizionarsi con il corpo davanti allo schiacciatore avversario, sulla traiettoria della sua rincorsa. Il salto, preceduto da un leggero caricamento di gambe, parte dall'azione delle braccia, che si distendono immediatamente verso l'alto: le mani salgono il più possibile vicine a rete e, appena superato il bordo superiore, "invadono" lo spazio aereo avversario, orientandosi verso il centro del campo; da questo orientamento delle mani dipende gran parte del successo dell'azione di muro. E' importante ricordare che, al momento di impatto con la palla, lo sguardo del giocatore deve essere rivolto verso la palla e gli occhi devono restare aperti: i giocatori principianti vanno progressivamente abituati a vincere la paura del colpo forte e la reazione istintiva di chiudere gli occhi. Il salto va eseguito con tempismo perfetto (timing): la regola più semplice consiglia di saltare un attimo dopo lo schiacciatore, se l'alzata è alla corretta distanza da rete (50-80 cm.), e ritardare ulteriormente il momento del salto man mano che la distanza da rete aumenta. La capacità di scegliere il giusto timing è un'altra chiave determinante per eseguire un muro-punto, è un'abilità che si acquisisce con l'esperienza e non è raro rilevare tali errori anche in giocatori evoluti. Terminata la spinta del salto, inizia la ricaduta, il movimento inizia dalle braccia, che devono ritrarsi dal campo avversario, portandosi in linea con le spalle per evitare di toccare la rete; bisogna poi controllare che l'arrivo a terra sia equilibrato (in modo da non finire in rete o a terra) e, soprattutto, ben ammortizzato dall'azione coordinata caviglie-ginocchia-anche, in modo tale da non creare traumi alla schiena. Nella fase di ricaduta è importante sottolineare che il giocatore a muro, non deve perdere di vista la palla, ma seguirla con una leggera rotazione del capo.



RISCALDAMENTO - AUTOTRAZIONE - AGRICOLTURA - LUBRIFICANTI

D'ORTENZIO FULVIO FRANCESCO

65027 SCAFA (PE) - Via Tiburtina Valeria km 198+969

Tel. e Fax 085 8541388

C.F.: DRTFVF51H08L263H - P. IVA: 01811980687

CCIAA N. 130867

e-mail: dortenziocarburanti@tiscali.it

COD. UNIVOCO: KRRH6B9

FULVIO 349 3121691

VITTORIO 347 4800463



GENERALI

Dott. Giovanni Mariotti

+39 339.1593116

Generali Italia S.p.A.

Via G. D'Annunzio, 16 - 65016 Montesilvano (PE)

Tel. 085.4453208 - Fax 085.4454602

e-mail: montesilvano@agenzia.generalitaly.it

www.agenzia.generalitaly.it

I NOSTRI PARTNER



Abruzzese
Cappelle sul Tavo



Rag. Ernesto Vianello spa

...la ferramenta dal 1932



DE LEONIBUS COSTRUZIONI S.R.L.

Ingegneria civile e industriale, ingegneria idraulica, ingegneria naturalistica, demolizioni.

I NOSTRI PARTNER



C.I.T.I. s.n.c.
di Bellisario G. & C.

COSTRUZIONE E MANUTENZIONE METANODOTTI,
ACQUEDOTTI, IMPIANTI TERMICI E IDRAULICI
AD USO CIVILE ED INDUSTRIALE

Isrc. SOA: cat OG6

C.da Serroni, 107
66034 Lanciano (Ch)
E-mail: citisnc@yahoo.it
P.Iva 01230910695

Tel. e Fax 0872.700400
Cell. 336.600645
Cell. 333.5202997

Diodato s.r.l.

Acquedotti - Fognature - Gasdotti
Lavori Stradali - Opere in c.a. - Demolizioni

Tel. 085.4460434 - www.diodatosrl.it - email: diodatosrl@gmail.com

San Giovanni Teatino (CH)

ESNA-SOA

Società Organismo di Attestazione S.p.A.

ATT. 21080/16/00 del 03/09/19

Cat. OG1 class. III bis - Cat. OG3 IV

Cat. OG6 class. III-bis - Cat. OS21 I

Cat. OS23 class. I - Cat. OS24 class. II

Member of CIBQ Federation



Sede Legale: Via Risorgimento 38, 64030 Villa Bozza di Montefino - TE

Sede Operativa: C. da Fontana, 64030 Villa Bozza di Montefino - TE

Deposito: C. da Cunetta, 64035 Castlenti - TE

Impianto: C. da Cancelli, 64035 Castlenti - TE

Tel: 0861.996545 Fax: 0861.996539 Mobile: 335.465785

P. IVA e C.F.: 01691470676

info@giammarino.net - lpgspa@pec.giammarino.net

www.giammarino.net - Codice Destinatario: MSUXCR1

IMPRESA

Atlante s.r.l.

64029 SILVI MARINA (TE) - Via D. Alighieri, 30

Tel. e Fax (085) 9351327

Codice Fiscale e Partita IVA 01034400679

E-Mail impresaatlante@gmail.com

PEC impresaatlante@legalmail.it

Codice Univoco MSUXCR1

Geom. Maurizio Di Tommaso 328/8259932



KIKI

home | fashion

Via Pescara 520 - 66100 Chieti tel. 3294119528

Alternativa al Grano da Cinzia
Parco Brecciarola, Strada per Popoli (via Tiburtina) - Chieti
Telefono: 3478968640

Viale Giovanni Bovio, 107, 65100 Pescara PE - Telefono: 085 375107



VOLLEY: QUESTIONE DI ESPLOSIVITÀ E FORZA

Di Luca Cepparo

Vi siete mai chiesti cosa porti a battere a 127 km/h Ivan Zaytsev? Anche nella pallavolo è indispensabile una preparazione fisica completa e precisa. Solo una condizione eccellente può far fruttare al meglio potenzialità e doti di un atleta. Fanno parte del bagaglio di un pallavolista il gesto tecnico, l'elevazione, la reattività, l'esplosività e la potenza. La forza nella pallavolo si esprime in diverse forme. Identifichiamo la forza massima, la forza veloce, la forza esplosiva e la forza reattiva. La *forza massima* è alla base di tutte le componenti. Consideriamo *forza veloce* come la qualità indispensabile nel volley per effettuare tutti i gesti tecnici che richiedono rapidità. Invece la *forza esplosiva* ha massima importanza nel vincere le situazioni inerziali: iniziare un salto o decelerare un movimento. L'ultimo tipo, la *forza reattiva*, è un parametro di cui teniamo conto nelle situazioni in cui le tempistiche sono ridottissime. Tutte le discipline sportive necessitano di una base di forza massima. Questo tipo di forza si sviluppa dai 16 ai 24 anni, massimo sviluppo biologico, ed è in questo lasso di tempo che si raccolgono i frutti migliori. La forza massima si lavora con *esercizi multi-articolari*. Si tratta di esercizi che implicano l'attivazione di un gran numero di gruppi muscolari. Gli esercizi efficaci per lo sviluppo di questa componente della forza sono lo squat, lo stacco da terra, le trazioni e le distensioni. È proprio il lavoro in sinergia di grandi catene muscolari a dare la possibilità di spostare grossi carichi. Tale pratica crea uno stimolo ormonale molto alto del testosterone e del GH. Lo sviluppo della forza massima rende il sistema nervoso più sensibile in termini di attivazione di fibre muscolari. Una volta costruita una buona base di *forza massima*, dobbiamo saperla tradurre in velocità. Nel volley è necessario saper eseguire tutti i gesti tecnici con rapidità. Gli strumenti sono ancora degli esercizi capaci di attivare un gran numero di gruppi muscolari. Qui si utilizzeranno esercizi tipici del sollevamento pesi, quali strappi, slanci e girate. Questi movimenti sono esplosivi. La loro caratteristica è la potenza, cioè il peso spostato nel più breve tempo possibile. Sicuramente una questione fondamentale è la stabilità del core e la propriocezione. Il torchio addominale è ciò che collega la parte del corpo inferiore a quella superiore. Questa è anche la parte del corpo più delicata: un lavoro mirato e specifico non deve assolutamente mancare. Quindi si devono fare esercizi classici per l'addome, ma anche isometrie e movimenti funzionali. La propriocezione invece serve ad aumentare la percezione del corpo nello spazio. In questa disciplina dinamismo ed esplosività vanno di pari passo. I movimenti bruschi e repentini non mancano. Di conseguenza non mancano neanche posture poco ortodosse. Ecco che un allenamento in questo senso aiuta il corpo a trovare velocemente il giusto assetto. Da non trascurare anche gli esercizi in pliommetria come i balzi su plinto. Stabiliamo e strutturiamo il programma in base al periodo agonistico. Un'idea potrebbe essere di iniziare con la forza massima. Qui eseguiremo un allenamento multi-frequenza. Nella forza lo stimolo è più nervoso che prettamente muscolare ed i sistemi energetici si ricaricano velocemente. Le riserve infatti vengono intaccate solo minimamente. La potenza o forza veloce segue lo stesso tipo di stimolazione. Si potranno via via eseguire poi allenamenti più improntati su esercizi a corpo libero andando a simulare i gesti tecnici propri della pallavolo. Il volley è uno sport molto esplosivo di conseguenza i sistemi energetici saranno quelli imputati a movimenti rapidi e brevi. Nasce però anche la necessità di adattare il corpo a ripetere questi movimenti più e più volte durante una partita. Questa capacità è definita resistenza lattacida. Anche alimentazione ed integrazione dovranno essere opportunamente strutturate. Sono fondamentali per poter far fronte alle necessità energetiche dell'atleta. Va tenuto presente che i fabbisogni degli atleti agonisti sono diversi da quelli delle persone sedentarie. Anche l'integrazione gioca un ruolo importante per raccogliere i migliori frutti. Vi permetterà di essere sempre incisivi nell'economia del gioco. Curate al meglio la vostra preparazione fisica. Non importa se siete dei giocatori professionisti o meno. Essere ben preparati si traduce in meno infortuni, in minor fatica durante una partita e anche in veloce recupero. Quindi, in sostanza, il tutto si traduce in maggior divertimento!



Dott.ssa MARIA LUISA RUSCITI
ODONTOIATRA
ORTODONZIA - POSTUROLOGIA
PEDODONZIA

C.so V. Emanuele, 269
65122 Pescara

Tel. - Fax 085 4211008
E-mail: malurusc@hotmail.com

IL LIBRO DELLA SETTIMANA

Scoiattoli e Tacchini di Gian Paolo Montali

"È possibile insegnare a un tacchino a salire in cima a un albero, però per quel lavoro sarebbe meglio assumere uno scoiattolo".

In ogni azienda un manager deve misurarsi con risorse finite, e i tacchini sono statisticamente più numerosi degli scoiattoli.

Il segreto del successo sta dunque nel costruire una squadra in cui i "tacchini" possano essere motivati, allenati, sostenuti, per andare oltre i propri limiti e raggiungere risultati che nemmeno loro pensavano di ottenere.

Gian Paolo Montali, uno degli allenatori di pallavolo più titolati di sempre, oggi Coach in azienda, ci racconta come vincere nel lavoro e nello sport. ecco alcuni punti del suo metodo:

- vince la squadra e non il gruppo
- i "giocatori" diventano allenatori di se stessi
- il manager deve essere un ladro di idee
- il Capo che non gioca: la fortuna più grande
- nessuna paura dei cambiamenti

Nel lavoro e nella vita, per avere successo bisogna conoscere le mosse giuste: Montali ha imparato come fare e da anni, nelle aule universitarie, condivide le sue conoscenze con manager e studenti.

Il suo metodo, sperimentato con i più forti atleti professionisti, consente di destreggiarsi nel mare perennemente in burrasca dei rapporti di lavoro, consolidando il proprio carisma e mettendo in pratica una politica fatta di piccoli passi e attenzione al dettaglio.



IL PIATTO DELLA SETTIMANA

Pancake allo sciroppo d'acero

INGREDIENTI PER 12 PANCAKE

Burro 25 g Farina 00 125 g Uova medie 2 Latte intero fresco 200 g

Lievito in polvere per dolci 6 g Zucchero 15 g **PER GUARNIRE** Sciroppo di acero q.b.

Fondere il burro a fuoco bassissimo, quindi lasciare intiepidire. Intanto dividere gli albumi dai tuorli.

Versate i tuorli in una ciotola e sbatteteli con una frusta a mano, poi unite il burro fuso e il latte a filo, continuando sempre a mescolare. Montate il composto finché non risulterà chiaro. Unite il lievito alla farina e setacciate tutto nella ciotola con il composto di uova, mescolate con la frusta per amalgamare. Ora montate gli albumi che avete tenuto da parte, versando poco alla volta lo zucchero e quando saranno bianchi e spumosi incorporateli delicatamente al composto di uova. Mettete a scaldare sul fuoco medio una padella ampia antiaderente e, se necessario, ungete con poco burro da spandere sulla superficie con l'aiuto di carta da cucina. Versate al centro del pentolino un mestolino di preparato, non ci sarà bisogno di spanderlo. Quando inizieranno a comparire delle bollicine in superficie e la base sarà dorata, giratelo sull'altro lato per mezzo di una spatolina, quindi fate dorare a sua volta anche l'altro lato, dopodiché il pancake sarà pronto. Proseguite così con il resto dell'impasto e man a mano disponete i pancake su un piatto da portata, impilateli uno sopra l'altro. Serviteli caldi e cosparsi di sciroppo d'acero. Potete accompagnare i pancake con della frutta fresca o sciroppata di vostro gusto.



Abruzzese Cappelle sul Tavo